الخلفيات الدينية لممارسة اليوجا في العالم الإسلامي

أ. مي عبدالله الدوسري
باحثة ماجستير - كلية الشريعة والدراسات الإسلامية - جامعة قطر
ma083953@qu.edu.qa

ملخص البحث:

انتشرت في الآونة الأخيرة فكرة العلاج بالطاقة، كنوع من الطب البديل لتفعيل الطاقة الكامنة كي يحقق الإنسان السعادة والقوة البدنية، ويتوصل إلى التفاعل الحقيقي مع المجتمع، ومن ذلك استخدام تمرينات اليوجا للاستشفاء، وقد جاء هذا البحث ليبين مدى صحة هذا الكلام من عدمه، وما تنبني عليه اليوجا من خلفيات دينية، وقد استخدم المنهج الوصفي التحليلي، ليصف ظاهرة اليوجا كأحد العلاجات البديلة، عن طريق جمع المعلومات والبيانات، ثم تحليلها وتفسيرها، حيث تناول البحث بيان مفهوم اليوجا وخلفياتها الدينية، وأثر تمريناتها في الاستشفاء من عدمه، وأسباب انتشار اليوجا في العالم الإسلامي، ومن نتائج هذه الدراسة تحذير الأمة من هذه الأفكار الباطنية التي تعمل على هدم عقيدة الإسلام، وبيان خدعة الاستشفاء باليوجا، وعدم انسياق شباب الأمة وراء هذه الأفكار، وأوصي الباحثين بتناول مثل هذه الموضوعات في بحوثهم الجامعية ليقفوا أمام هذا الخطر من خلال توعية الأمة وشبابها.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالطاقة- الطب البديل- اليوجا- الأفكار الباطنية .

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٦/٠٤/٢٨م
تاريخ القبول: ٢٠٢٦/٠٥/٢١م
تاريخ النشر: ٢٠٢٦/٠٦/٣٠م

هذه المقالة عبارة عن مقالة ذات وصول مفتوح وموزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص Creative Commons Attribution (CC BY-NC): https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

الإحالة: الدوسري . أ. مي عبدالله ، ٢٠٢٦، الخلفيات الدينية لممارسة اليوجا في العالم الإسلامي ، مجلة القلم للعلوم الإنسانية والتطبيقية (علميَّة - دوريَّة – محكَّمة) ١٣-٥٥، ٥١١-٥٤١.

The Religious Backgrounds of Yoga Practice in the Islamic World

Ms. Mai Abdullah Al-Dossari

Master's Researcher, Faculty of Sharia and Islamic Studies, Qatar University

Received (date): 28/04/2026

Accepted (date): 21/05/2026

Published (date): 30/06/2026

Abstract

This study examines the religious backgrounds of yoga practice in the Islamic world in light of the recent spread of so-called energy healing as a form of alternative medicine aimed at activating latent energy, achieving happiness and physical strength, and promoting positive social interaction. The study aims to clarify the reality of yoga, reveal its religious and philosophical origins, evaluate the claim of using it for healing, and identify the reasons for its spread in Islamic societies. The research adopts a descriptive analytical methodology by describing the phenomenon of yoga, collecting relevant information, and then analyzing and interpreting it in light of the Islamic creedal perspective. The study discusses the concept of yoga, its religious backgrounds, the claimed therapeutic effects of its practices, and its manifestations in the Islamic world. It concludes that yoga, in its origins, is not detached from religious and philosophical backgrounds with esoteric dimensions, and that the claim of healing through yoga requires critical awareness to protect Muslim belief from conflicting concepts. The study recommends raising awareness among youth and researchers regarding the risks of uncritical engagement with such practices.

Keywords: Energy Healing, Alternative Medicine, Yoga, Religious Backgrounds, Esoteric Ideas.

المقدمة:

الحمدالله، والصلاة والسلام على رسوله محمد وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين وبعد.

فقد تعرضت الأمة الإسلامية إلى هجوم متواصل لضرب العقيدة وفساد الأخلاق، لكن الله تعالى قيض لها من يدافعون عنها، ويتصدون لهذا الهجوم، رغم وجود انفتاح ثقافي وتكنولوجي يصعب معه كشف الدعوات الباطنية، التي تبث أفكارها كالسم في العسل، ويتزايد خطرها المتمثل في الاستدراج والتلبيس، وكثرة روادها، والداعين إلى انتشارها في العالم العربي الإسلامي.

لكن كثيراً من الناس لا يعرفون أن هذه الأفكار جزء من الفلسفات الشرقية، وتحديداً الفلسفة الهندية، التي ترجع جذورها العقدية إلى الديانة الهندوسية، فتتسرّب عقائدها عبر الطقوس والممارسات التي يقوم بها الشخص، ومن هذه الممارسات (اليوجا) التي تعمل على تحقيق الاتحاد المطلق مع الإله.

ومن هنا يأتي دور هذه الدراسة في تتبع الخلفيات والجذور الفكرية ورصدها ومعرفة المقصد من نشرها، ومدى تأثير تمرينات اليوجا على الصحة بشكل عام، وإمكانية الاستشفاء بعد ممارستها من عدمه.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث بإيجاز فيما يأتي:

١- الحاجة الملحة لمعرفة حقيقة اليوجا التي انتشرت في المجتمع الإسلامي.

٢- الكشف عن حكم الاعتقاد بجدوى الاستشفاء بها.

٣- توعية المجتمعات المسلمة بأخطار اليوجا ومفاسدها.

إشكالية البحث:

بناء على ما سبق، فإن إشكالية البحث تتمثل في الجواب عن السؤال الاتي:

ما أبرز الخلفيات الدينية لممارسة اليوجا في العالم الإسلامي؟ وما مدي تأثيرها في الاستشفاء من عدمه؟ وما أسباب انتشارها؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى ما يلي:

١- بيان مفهوم اليوجا ونشأتها التاريخية.

٢- إظهار خلفيات اليوجا الدينية.

٣- تسليط الضوء على مدي تأثير اليوجا في الاستشفاء من عدمه.

٤- أسباب انتشار اليوجا.

منهج البحث وإجراءاته:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وفق الخطوات التالية:

أولاً: وصف ظاهرة اليوجا كأحد العلاجات البديلة

ثانياً: جمع المعلومات والبيانات المتعلقة باليوجا.

ثالثاً: تحليل هذه المعلومات والبيانات وتفسيرها، لاستخلاص النتائج

الدراسات السابقة:

من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع:

١- اليوغا حقيقتها وجذورها العقدية. د/ عبد الله عوض العجمي، بحث منشور في مجلة الإنسانيات، كلية التربية – جامعة عدن- العدد ١١- عام ٢٠١٠م.

٢- اليوجا وأثرها على التصوف الإسلامي في الهند. وفاء محمود عبد الحليم، حولية سينمار التاريخ الإسلامي، الجمعية المصرية للدراسات التاريخية – عدد ٣- ٢٠١٣م.

٣- اليوجا. حقيقتها وموقف الإسلام منها، دراسة عقدية تحليلية. منار عبد العالي صالح محمد، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية- ٢٠٢١م.

٤- اليوجا جذورها الفلسفية وثمارها الوهمية. جهاد عبد الجليل حسن البريدي، مركز سلف للبحوث والدراسات.

٥- الأحكام المتعلقة باليوجا- دراسة فقهية، عبد الفتاح عادل الفخراني- مجلة كلية الشريعة والقانون، جامعة الأزهر ، عدد ٢٤- مجلد ٣- ٢٠٢٢م.

أولاً: الخطيب: خالد بن سليمان، **اليوغا إشكالية المصطلح والدلالات**، د.ت، بحث منشور ضمن مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالإسكندرية، القاهرة، مجلد ٧، من العدد ٣٦، وعدد صفحات الدراسة ٣٨ صفحة.

وتهدف هذه الدراسة إلى بيان مفهوم اليوجا ودلالات هذا المصطلح ونشأتها وأنواعها، وعلاقتها بالعصر الحالي، ثم دراسة مقاصدها وأهدافها وآثارها، وقد خلصت إلى وجود إشكال في مصطلح اليوجا وارتباطه بالوثنية، ثم ارتباطه بالإلحاد، وتأثيراته العقدية.

ولا شك أن هذه الدراسة قيمة في بابها، وقد تمت الاستفادة منها فيما يتعلق بالمصطلح، إلا أنها خلت من:

١- مسألة جدوى اليوجا في الاستشفاء من عدمه.

وهذا ما أصلته دراستي عن الخلفيات الدينية لممارسة اليوجا في العالم الإسلامي.

ثانياً: محسن: ريم محمد، **فاعلية برنامجي تمرينات هو ائية، وتمرينات اليوجا على آلام أسفل الظهر لدى السيدات من سن (٤٠ - ٤٥)** سنة، مجلة تابعة لكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان مجلد٢٠، عدد ٣، ٢٠٠٤، عدد الصفحات ٣٩ صفحة.

وتهدف هذه الدراسة إلى استخدام اليوجا كعلاج لتقوية عضلات البطن والظهر عند النساء من سن ٤٠ إلى ٤٥ سنة، وقد استخدم فيها المنهج التجريبي لتطبيق القياسات الطبية، ويعتبر البحث بمثابة التطبيق العملي لتمرينات اليوجا، وقد خلصت الدراسة إلى أن:

١- برنامج اليوجا ضمن البرامج التي تساعد على تنمية عضلات البطن والظهر لدى السيدات.

٢- تساعد هذه البرامج، ومنها اليوجا على خسارة الوزن.

وتختلف دراستي عن هذه الدراسة من عدة نواحٍ:

أ): المنهج المستخدم، حيث تقوم على المنهج التجريبي، أما دراستي فتقوم على المنهج الوصفي التحليلي.

ب) تقوم هذه الدراسة على امتداح اليوجا كعلاج بديل لتقوية عضلات البطن والظهر، بينما تتعامل دراستي بالموضوعية فتعرض مدى تأثير ممارسة اليوجا في الاستشفاء من عدمه

ثالثاً: الرشيد: هيفاء بنت ناصر، التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية دراسة عقدية، ١٤٣٧هـ – ٢٠١٦م، مركز التأصيل للدراسات والبحوث، جدة، المملكة العربية السعودية، وعدد صفحات الكتاب ٥٥٤ صفحة.

قسَّمت المؤلفة هذا الكتاب إلى تمهيد أظهر فيه تعريفاً بمصطلحات الدراسة، ثم ثلاثة أبواب وخاتمة.

الباب الأول: تناولت فيه أصول فلسفة الاستشفاء، حيث عرَّف بالديانات الهندوسية والطاوية والبوذية، ثم ناقشت العقائد التي تنبني عليها فلسفة الاستشفاء الشرقية، كفلسفة أصل الكون، والطاقة الكونية ووحدة الوجود.

وفي الباب الثاني: ذكرت بالتفصيل تسعة تطبيقات معاصرة لفلسفة الاستشفاء، ومنها تطبيق اليوجا.

أما الباب الثالث: فخصصته لحصر المخالفات العقدية في فلسفة الاستشفاء، والتي تتعلق بأركان الإيمان الستة، ثم وضعت ضوابط شرعية للتعامل مع الفلسفات الوافدة.

وختمت الكتاب بأهم النتائج وأبرزها، والتي منها:

أ) أن هذه التطبيقات متفرعة عن الديانات الهندية الهندوسية والطاوية والبوذية.

ب) أن جميع الفلسفات الفرعية لفلسفة الاستشفاء الشرقية هي صور متنوعة للتعبير عن وحدة الوجود.

ج) أن العقائد التي بنيت عليها فلسفة الاستشفاء تتنافى مع أصول الإيمان الستة.

ولا شك أن هذه الدراسة قيمة في بابها، وهي عامة لكل أنواع التطبيقات، وقد تمت الاستفادة منها، لكن دراستي متخصصة في اليوجا فقط.

خطة البحث: تتكون خطة البحث من مقدمة، وثلاثة مباحث، وخاتمة.

- المقدّمة، وفيها ذكر أهمية البحث، وإشكالية البحث وهدفه، ومنهجه، والدراسات السابقة، وخطة البحث.

المبحث الأول: مفهوم اليوجا وخلفياتها الدينية، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: مفهوم اليوجا.

المطلب الثاني: الخلفيات الدينية لليوجا.

المبحث الثاني: اليوجا وأثرها في الاستشفاء من عدمه، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: التمارين العلاجية التي تقدمها اليوجا.

المطلب الثاني: أثر هذه التمارين في الاستشفاء.

المبحث الثالث: أسباب انتشار اليوجا في العالم الإسلامي.

الخاتمة: وتتضمن نتائج البحث، وتوصياته.

وأسأل الله أن ينفع به ويجعله خالصاً لوجهه الكريم.

المبحث الأول: مفهوم اليوجا وخلفياتها الدينية:

المطلب الأول: مفهوم اليوجا:

لقد شاع بين الناس أن اليوجا طريقة أو طرائق رياضية تحتوي على فوائد علاجية، فما مدى صحة هذا الكلام، وما مفهومها؟ وهل لها انعكاسات أو خلفيات دينية؟

جاء في معجم ديانات العالم أن اليوجا "كلمة سنسكريتية تعنى (النير، أو الاتحاد)" [١]، وكلمة النير تفيد معنى أن يُخضع المرء نفسه لنظام صارم من الزهد والتقشف حتى يتطهر من أدران المادة، ويسمو فوق الطبيعة، كما يفيد معنى الاتحاد: التوحد مع الذات الكونية [٢]؛ لهذا فإن الفلاسفة عرّفوا اليوجا بأنها "اللقاء بين الإنسان والله تعالى"[٣] أو القوة العظمى كما يقولون، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال الخضوع لمجموعة من التمرينات التي ينسى الإنسان معها نفسه حتى يصل إلى الغاية المرجوة وهي الاتحاد مع الإله.

وهذا ما أكده صاحب كتاب فلسفة اليوجا عندما تساءل، ما اليوجا؟ وأجاب عن نفسه ذاكراً أنها علم يهتم بالتوازن الكامل للإنسان بين جسده وعقله وروحه، ويشتمل على نظام علمي دقيق دوَّنه قدماء الهند من العلماء، كي يحقق ارتقاء تدريجياً يسمو به الإنسان فوق آلام الجسد، ويملأ فراغه الروحي، ليصل في النهاية إلى الهدف المنشود وهو لقاء الإله.(٤)

فلو نظرنا لحقيقة اليوجا لوجدنا أنها تتكون من ثلاث عقائد:

١- عقيدة تناسخ الأرواح: قد ظهر أولاً الاعتقاد أن الإنسان مصيره الموت حتى وإن كان في السماء، واعتقد أن الآلهة تموت حتى تستبدل بآلهة جديدة، وأن كل الكائنات سوف تولد من جديد مرات ومرات في دائرة لا نهائية(٥).

٢- عقيدة الكارما: وهو الفعل، فالتناسخ في الفكر الهندي أصبح يعتمد على الأخلاق فحياة الانسان في المستقبل تعتمد على نوعية أفعاله في الحياة، فالسلوك الخير يؤدي إلى ميلاد جديد طيب أما السلوك الشرير فيؤدي إلى ميلاد جديد سيء.(٦) فالذي يضبط هذا التناسخ، أو القانون الذي يحكم هذا التناسخ هو الكارما.

٣- عقيدة الخلاص: "فالخلاص الحقيقي يتمثل في التحرر من دائرة الميلاد والممات المتكرر، وقد اختلفت طرق الخلاص من هذه الدائرة حسب اختلاف مدارس الفكر الهندي، ومن أهم هذه الطرق ما يسمى بطريقة الفعل وطريق المعرفة وطريق إخلاص العبادة للإله، أما الطريق الأول للخلاص وهو طريق الفعل طريق الكارما، أما طريق المعرفة فهو معرفة النفس (أتمن) ومعرفة براهمان روح العالم، أما طريق العبادة فالمقصود به الاعتراف بالضعف الإنساني، وعدم الاعتماد علي النفس في تحقيق الخلاص عن طريق الفعل أو المعرفة، وإعلان الخضوع لله والاتكال عليه وحبه، وعبادته، والخلاص في هذه الحالة يتم عن طريق إله مخلص يخلص الإنسان من الميلاد والممات المتكرر".(٧) ويطلق على هذه العقيدة مسميات أخرى ، منها (الموكشا والاستنارة، والتنور).

ومن هنا يرى الفلاسفة أن اليوجا "تُشكِّل الطريقة العملية للتوصل إلى الخلاص، حيث تعترف بإله شخصي أعلى، وتقوم على فكرة أن الإنسان يتمكن من خلال التركيز والتأمل والزهد إلى تهدئة عواطفه، ليصل إلى التحرر من المادة عبر نظام تقليدي يمر بثمان محطات، الخمس الأول منها تركز على الجسد بالدرجة الأولى، والمحطات الثلاث تركز على الجانب الروحي، وهي كالآتي:

١- الإقناعات (الالتزام بأوامر أخلاقية)

٢- التربية (الحفاظ على النظافة - الزهد - الدراسة).

٣- الحفاظ على صحة الجسد.

٤- التحكم بالتنفس.

٥- تجنيب الحواس الموضوعات الخارجية.

٦- تركيز الأفكار على نقطة محدّدة.

٧- التأمل.

٨- الاستغراق (توحد الروح مع الإلهي، تلاشي الوجود الفردي)" [٨].

ومن مقوماتها عندهم أنها "أصبحت الوسيلة التي يتم بها وقف اضطراب العقل بتحريره من ارتباطاته الحسية والعودة به إلى السكون الأبدي، الذي يعد أسمى غاياتها"[٩].

وخلاصة القول: أنه من ما سبق فإن مفهوم اليوجا يعني: أنها جملة من التمرينات والشعائر الروحية هندية الأصل تجمع بين ما يفيد الجسد ويشبع الروح سعياً للحصول على الاتحاد بالإله.

المطلب الثاني: الخلفيات الدينية لليوجا

لا شك أن اليوجا لها مرجعية دينية، حيث تنتمي إلى الديانة الهندوسية، ويؤكد هذا التشابه الكبير بين طقوسها وتطبيقاتها التأملية وبين تعاليم الهندوسية، ولم تكن الديانة البوذية بعيدة عن هذا الطرح، فهي أيضاً تعتبر خلفية دينية لليوجا، نظراً للتشابه الواضح بينهما في الأفكار والمعتقدات.

وهذا ما أيدته صاحبة كتاب حركة العصر الجديد، حيث قالت "إنها ترجع في أصلها إلى الديانة الهندوسية، وقد تشكلت النظرة للإله والكون والإنسان بناء عليها، كما استقت الكثير من ممارساتها وتطبيقاتها التأملية من الطقوس الهندوسية مباشرة"[١٠]، وهذا يبين مفهوم اليوجا في غايته إلى الوصل للاتحاد مع الإله.

واليوجا لها ارتباط وثيق بالبوذية، التي تقدس إلهاً ظهرت صورته في شكل اليوجى الهندي المتأخر، ويؤكد هذا أيضاً اهتمامهم بالطهارة الطقوسية والتأمل اليوجى[١١]، فالواقع يؤكد علاقة ممارسة اليوجا بالشعائر والمعتقدات البوذية، فلو نظرنا لتمارين اليوجا لوجدنا تشابهاً بينها وبين تمثال بوذا.

كما يظهر التشابه أيضاً بين اليوجا والديانة الهندوسية والبوذية من خلال التعريف بهما، فالديانة الهندوسية هي "ديانة وثنية يعتنقها معظم أهل الهند، وهي مجموعة من العقائد والعادات والتقاليد التي تشكلت عبر مسيرة طويلة من القرن الخامس عشر قبل الميلاد إلى وقتنا الحاضر، وهي تضم القيم الروحية والخلقية إلى جانب المبادئ القانونية والتنظيمية متخذة عدة آلهة بحسب الأعمال المتعلقة بها، فلكل منطقة إله، ولكل عمل أو ظاهرة إله"[١٢].

أما الديانة البوذية فهي فلسفة وضعية ظهرت في الهند بعد الديانة الهندوسية في القرن الخامس قبل الميلاد، لتناهض الهندوسية، وتهتم بالإنسان، وفيها دعوة إلى التصوف والخشونة

ونبذ الترف، وتنادي بالمحبة والتسامح وفعل الخير، وتعتبر نظاماً أخلاقياً ومذهباً فكرياً مبنياً على نظريات فلسفية، وتعاليمها ليست وحياً، وإنما هي آراء وعقائد في إطار ديني.(١٣)

والذي يتأمل تعريف الهندوسية والبوذية يدرك الخلفية الدينية لليوجا، فهي تقوم على شعائر روحية واهتماماً بالجسد والنظام، والهندوسية كذلك تؤكد على القيم الروحية والعادات والتقاليد والنظام، والبوذية هي الأخرى تهتم بالإنسان، وتعمل على قيم التسامح والمحبة وفعل الخير، وفلسفة الأخلاق، والنظام، وهدف اليوجا هو الاتحاد مع الإله الذي لا يتحقق إلا من خلال دين.

وهذا ما أكدته صاحبة كتاب المذاهب الفلسفية الإلحادية، حيث قالت: "تعرض هذه الفلسفات في المجتمع المسلم على أنها مجرد تدريبات وتطبيقات للصحة والرياضة والسعادة!! وأنها منهج عصري عملي للتغيير وتفعيل الطاقة الكامنة، وطريق لتحقيق التواصل والتفاعل بين الناس، ونشر السلام والتسامح والتقبّل ولا تعرض كمذاهب فلسفية فكرية عقائدية"(١٤)

المبحث الثاني: اليوجا و أثرها في الاستشفاء من عدمه:

المطلب الأول: التمارين العلاجية التي تقدمها اليوجا:

من خلال النظر في التمارين التي تمارس في العالم الإسلامي، هي جزء من اليوجا الحقيقية، ولو نظرنا لحقيقة اليوجا في جذورها عند الهندوسية والبوذية لوجدناها عبادة وطقوساً دينية، ولا تعتبر رياضة بل الغرب ادخلها في الرياضة، ومن ثم دخلت على العالم الإسلامي.

و"تختلف طرق اليوغا باختلاف طبائع البشر، وتنوع ميولهم، بينما تتفق جميعها في الغاية والهدف، وهذه الطرق هي كالتالي(١٥) :

- بهاكتي يوغا(Bhakti Yoga): طريق الحب والتفاني، وهو ما يسمى بالعشق الإلهي.
- نيانا يوغا(Jnana Yoga): طريق الحكمة، وهي طريق الفلاسفة.
- كارما يوغا(Karma Yoga): طريق العمل، وهي القيام بالعمل دون البحث عن المنفعة الشخصية.
- راجا يوغا(Raja Yoga) طريق الفكر"، وهي التي انتشرت انتشاراً واسعاً في العالم الإسلامي وتتفرع الراجا يوغا إلى ثلاثة فروع:

الفرع الأول: "مانترا يوغا (Mantra Yoga): طريق الصوت، وهي تعتمد على ترديد ألفاظ ومقاطع مقدسة أشهرها (أوم) وأحيانا بأسماء الآلهة بهدف رفع الطاقة من مركز إلى آخر إلى أن يتم الاتحاد ويذوب الفردي بالكوني.

الفرع الثاني: كونداليني يوغا(Kundalini Yoga) : تهدف إلى إيقاظ الطاقة الراقدة في أسفل العمود الفقري، وتستخدم في العلاج بال ريكي.

الفرع الثالث: هاثا يوغا(Hatha Yoga) : أو يوغا الجسد"[١٦] . وهي التي انتقلت للغرب ثم انتشرت في العالم الإسلامي، وهي المقصودة باليوجا التي تمارس في وقتنا الحاضر.

وهذا ما أكدته صاحبة كتاب التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية، حيث قالت: "إن قضية الاعتناء بالجسد في الـ (هاثا) لا تخرجها عن فلسفة الـ (يوغا) العامة، بل إن ذلك الاهتمام ليس اعترافًا بأن الجسد جزء من الذات أصلا – بل هو بمثابة اللباس الذي تنزعه الذات إذا بلي وتلبس غيره. ولذلك، فهو ليس سوى وسيلة لبلوغ الهدف الأسمى وأداة لتحقيق التحرر الكامل أو الـ (موكشا). والتمارين الجسدية عديمة القيمة إلا بمقدار ما تساهم به في إعطاء الفكر كامل طاقته"[١٧] .

ولو نظرنا إلى مضمون الـ (هاثا يوغا) لوجدنا أنها تنقسم إلى ثلاثة أقسام :

القسم الأول: "الأوضاع التي تشبه أوضاع بعض الحيوانات وتسمى باسمها. كوضعية الكلب والقط والبقرة والأسد والسمكة.. وغيرها.

القسم الثاني: الأوضاع التي يستخدمها الهندوس في عباداتهم وتأملاتهم التعبدية كال لوتس، و (مودرا أوم) ووضعية الشجرة .

القسم الثالث: الأوضاع التي لا تنتمي لأي من القسمين السابقين، فلا يظهر منها سوى كونها تمارين جسدية، وإن كان في كثير منها شيء من الغرابة والتكلف"[١٨] .

فإذا نظرنا إلى هذه التمرينات، وما يتعلق بها من الاستشفاء والفوائد الصحية، هل من الممكن أن يكون لها تأثير إيجابي؟ الإجابة في المطلب الثاني.

المطلب الثاني: أثر تمارين اليوجا في الاستشفاء:

إذا تطرقنا لمفهوم الشفاء:" هو البرء من المرض، ويكون للبدن أو للقلب والنفس، والاستشفاء: هو طلب الشفاء"[١٩] ، يرتسم من خلال هذا التعريف وتلك التمارين التي يعتقد أصحابها بالشفاء أو الاستشفاء ممارسة نوعين رئيسيين من أنواع اليوجا، هما:

١. اليوغا الجسدية: التمارين والأوضاع.
٢. اليوغا اللاجسدية: التأمل.

ويفسر أتباع اليوغا زوال الأعراض المرضية وفقاً لفلسفات الطاقة الباطنية، فهي تعمل على تنشيط سريان الطاقة في مساراتها، كما تعمل على فتح الشاكرات المستقبلة للطاقة مما يعزز قدرة الجسد الذاتية على الشفاء[٢٠].

وقد وجد بعض الفوائد الصحية لشيء من تمارين اليوجا، إلا أنها لا تتعلق بالطاقة، ولا بالمسارات، بل يمكن تفسيرها وربطها بأسبابها الحقيقية.

اولاً: اليوغا الجسدية فمن تلك النتائج الإيجابية على الصحة ما يأتي[٢١]:

١. تنشيط الدورة الدموية من خلال الحركة اللازمة لاتخاذ الأوضاع الجسدية

٢. تحفيز عمل الدماغ، مما يساعد في التخفيف من أعراض الخرف المبكر (الزهايمر)

٣. زيادة سعة الرئتين من خلال تمارين التنفس، وحبس النفس ، مما يساهم في تخفيف أعراض الربو ومشاكل التنفس.

٤. زيادة مرونة المفاصل والعمود الفقري، مما يخفف من مشاكل وآلام الظهر.

فلو نظرنا إلى ما ينسب لليوجا من منافع إن صحت فهي ليست خاصة بها بل إنها تتحقق بفعل الأسباب المشتركة: الاستطالة، التمدد، التنفس، الاسترخاء، وليس في اليوجا زيادة على هذه الأسباب المشتركة سوى الجانب الاعتقادي والروحاني، فإن هذا الاستشفاء يمكن الحصول عليه من أي نوع من الرياضات، فلو خير الإنسان المسلم أن يستفيد من رياضة التمدد والاسترخاء خالية من المخالفات العقدية وبين أن يستفيد من الحركات الموجودة في اليوجا، فعليه أن يترك الممارسة المحرمة إلى الممارسة المباحة.

ثانياً: اليوغا اللاجسدية: غالبا ما يستخدم هذا النوع في علاج الأمراض الناتجة عن الضغوط، نظراً لأنها تصرف الذهن عن مصادر القلق، ولأنها تعتبر وسيلة للاسترخاء، ولا شك أن ماكان سببه الضغط والاجهاد كان من علاجه الراحة والاسترخاء، ليس هذا خاصاً بتأمل اليوغا، بل مايمكن تحقيقه باليوغا يمكن تحقيقه بأي تمرين آخر يساعد على الاسترخاء[٢٢].

فنقول أنه إذا ثبت أن للتأمل نتائج إيجابية، فهي نتائج مؤقتة، بل يترتب عليها أضرار على المدى البعيد، فعندما نُعرف التأمل المقصود به في اليوجا، "فعلى اليوجي أن يقطع نفسه عن العالم الخارجي ويتصل بالعالم الداخلي وإذا كانت رغبته صادقة فسيجد بعد التأمل أن لديه عيناً ثالثة تمكن من رؤية حقيقة الذات بصورة مفاجئة في الداخل وليس في الخارج بصورة تشبه ظهور الشمس الذي يزيل الظلام السائد وحتى يختفي الظلام كأنه لم يكن، وعقب اختبار هذه الرؤية يتعرض اليوجي لتحول مطلق جسماً ونفساً وروحاً"[٢٣]

من خلال هذا التعريف يرى بعض الأطباء أن " للتأمل " أعراضاً جانبية ضارة، منها الإرباك والتشوش الذهني، وفقدان الحس بالمكان والزمان، بالإضافة إلى ضعف الإحساس بالواقع[٢٤].

وخلاصة القول أن الدراسات العلمية التي تقر بوجود منافع صحية في اليوجا لا تنص على أنها خاصة باليوجا، هذه دراسات مطلقة أي أنها ليست دقيقة، وأن هذه الدراسات لا تحدد السبب المباشر، أو الدراسات العلمية التي تقر بوجود منافع صحية في اليوجا لا تنص على أنها خاصة

باليوجا، ولا على أنها لا تتحقق بما يوازيه من الأنظمة الرياضية أو وسائل الاسترخاء الخالية من الأبعاد الروحانية والاعتقادية.

المبحث الثالث: أسباب انتشار اليوجا في العالم الإسلامي:

انتشرت اليوجا في العالم الإسلامي، على أنها تمارين رياضية ، تهدف للصحة والرشاقة وقد قُدمت في النوادي، ومراكز الطب البديل وأصبح لها دعاة ومدارس ودورات، ونسبوا لها فوائد في تحسين الصحة، وعلاج الأمراض، كما روجوا لها أنها علاج للقلق والتوتر.

وللأسف فقد نجحوا في ترويج تلك الاعتقادات الباطنية ويرجع ذلك إلى الأسباب الآتية:

١) أن رواد الحركة رأوا أن نشر هذا المعتقد بصورة تطبيقات حياتية واستشفائية، يسهل انتشاره دون مواجهة فكرية مع المتدينين، ودون التفات من العامة لما تتضمنه من معتقد، وقد نجحت خطتهم إلى حد كبير من حيث الانتشار السريع والتطبيق لتقنياتهم، دون الانتباه إلى ما تعنيه ممارسة هذه التقنيات من اعتقادات وانخرط الناس في هذه الممارسات دون وعي منهم بأنها ممارسة لطقوس ديانات باطلة.[٢٥]

٢) وسائل الإعلام المقروءة كالكتب والمجلات، وفي السنوات العشر الأخيرة- مع زيادة الاهتمام بتطوير الذات ، والصحة النفسية، والجسمية- أخذت أعداد كبيرة من الكتب الملوثة بالفكر الباطني لحركة" العصر الجديد" تنتشر في العالم العربي الإسلامي، تحمل عناوين براقة، ووعوداً بالصحة، والسعادة، والنجاح[٢٦]

٣) صناع المحتوى على منصة اليوتيوب يقدمون فيديوهات تحت عنوان (Book review)[٢٧].

٤) عقد هذه النشاطات في الحرم الجامعي، ولا يكون للجامعة أي صلة، ولكن تستخدم قاعاتها ومدرجاتها مما يعطي هذا النشاط قيمة و وزناً.

٥) بالإضافة إلى ربط اليوجا بالرقي عندما تقوم أحد المنتجعات أو الأندية الراقية بالإعلان عن الافتتاح فإنها تذكر بجانبها يوجد لدينا صالات أو أماكن لإقامة اليوجا، وبعض الأندية الرياضية تقدم في صالاتها تمارين (Stretch) لكن من باب التسويق تطلق عليها يوجا.

٦) ومن أهم الأسباب أنه انتشر في الآونة الأخيرة التدريب على ما يسمى (لايف كوتش) والتي قد تظهر لاحقا بحسب ما تقتضيه متطلبات التسويق والكسب السريع "الاستثمار"، وقد نرى حسناً وترتيباً لتلك الدعايات واختيار الصور الذهنية المناسبة، وما فيها من عصافير وأشجار وإيحاءات توحي بالارتياح خصوصاً للمرأة؛ لما تتعرض له من ضغوطات العمل ومسؤوليات البيت، ولو نظرنا لوجدنا أن حقيقة ذلك الشفاء إنما هي صورة ذهنية لا صحة لها.

٧) بالإضافة إلى ما سبق الانتشار الواسع لها عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

٨) يمكن القول أيضاً أن من أسباب انتشار هذه الفتنة قلة الوازع الديني ، والفراغ الروحي. الذي يعاني منه كثير من الشباب في العالم الإسلامي في ظل الضغوط النفسية المعاصرة التي تدفع البعض إلى البحث عن وسائل للراحة.

٩) العولمة والانفتاح الثقافي وانتقال الممارسات الشرقية إلى العالم الإسلامي عبر الأفلام ووسائل التواصل والمؤثرين.

الخاتمة:

من خلال ما سبق عرضه يمكن استخلاص أهم النتائج والتوصيات التي توصل إليها البحث على النحو الآتي:

أولاً: أهم النتائج:

١. اليوجا عبارة عن الاتحاد بين النفس والإله.

٢. تعتبر اليوجا نواسخ الفلسفة الهندوسية ابتداءً ومن ثم البوذية لأنها مشتقة من الهندوسية، وهي واحدة من ست مدارس فلسفية.

٣. تعتبر اليوجا عبادة وطقوس دينية للهندوسية والبوذية.

٤. ترتبط تمارين اليوجا ببعض الوضعيات الموجودة في الديانات الوثنية الهندوسية السابقة.

٥. ما ينسب لليوجا من منافع إن صحت فهي ليست خاصة بها، بل إنها تتحقق بفعل الأسباب المشتركة.

٦. أن من أسباب انتشار اليوجا نشرها والترويج لها بصورة تطبيقية حياتية واستشفائية. بعيداً عن الخلفية الدينية لها ودون النظر في المخالفات العقدية التي تحتوي عليها وكذلك العولمة والانفتاح الثقافي والتسويق لها في وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها.

أهم التوصيات:

في ظل انتشار فتنة حركة العصر الجديد ومنها اليوجا، التي تعمل في طياتها اعتقادات شركية باطنية، يجب على كل مسلم ما يأتي:

١. التصدي لهذه الفتنة، وأن يدافع عن عقيدة التوحيد بقدر ما يستطيع.

٢. قبل التسجيل في أي دورة من دورات التنمية البشرية، أو القراءة في هذه الكتب أن يتعرف على المصادر التي استند عليها، والبحث في سيرته الذاتية قبل أن يقتنيها.

٣. أن يحصن نفسه من هذه الشركيات الباطنية بالعلم.

٤. إدراك خطورة الشركيات الباطنية، واستشعار المسؤولية الفردية في تقديم قدر ما يستطيع.

هوامش البحث:

(١) إمام: إمام عبد الفتاح، معجم ديانات وأساطير العالم، (٤٧٤/٣) .

(٢) أبو الفتوح: هالة، مفهوم الخلاص في الفكر الهندي، ص٨٠.

(٣) نارايان: ب. ك، فلسفة اليوغا، ص٥، وينظر: الرشيد: هيفاء نت ناصر، التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية دراسة عقدية، ص٣١٧.

(٤) نارايان: ب. ك، فلسفة اليوغا، ص٥.

(٥) حسن: محمد خليفة، تاريخ الأديان دراسة وصفية مقارنة، ص٦٩

(٦) المرجع السابق نفسه.

(٧) المرجع السابق، ص٧٠.

(٨) بيتر كونزمان، وآخرون، أطلس الفلسفة، ص١٩، يرى بعض الأطباء أن " للتأمل " أعراضاً جانبية ضارة، منها الإرباك والتشوش الذهني، وفقدان الحس بالمكان والزمان، بالإضافة إلى ضعف الإحساس بالواقع، وهذا ما سيتضح بالتفصيل في مبحث أثر ممارسة تمارين اليوجا في الاستشفاء من عدمه، ينظر: الرشيد: هيفاء نت ناصر، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، ص٤٧٦.

(٩) أبو الفتوح، مفهوم الخلاص في الفكر الهندي، ص٨٠.

(١٠) الرشيد: هيفاء نت ناصر، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، ص ٦٦.

(١١) محمد خليفة، تاريخ الأديان، ص ٦٦.

(١٢) الجهني: مانع بن حماد، الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب والأحزاب المعاصرة، (٧٢٤/٢).

(١٣) المرجع السابق، ص٧٥٨.

(١٤) كردي: فوز بنت عبد اللطيف، المذاهب الفلسفية الإلحادية الروحية وتطبيقاتها المعاصرة، ص٣١.

(١٥) الرشيد، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، ص٤٧٤.

(١٦) ينظر: هيفاء بنت ناصر، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، ص٤٧٤.

(١٧) الرشيد: هيفاء بنت ناصر، التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية، ص٣٢٧.

(١٨) المرجع السابق ،ص ٣٢٧-٣٢٨.

(١٩) الرشيد، التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية، ص ٣٢٧.

(٢٠) الرشيد، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، ص ٤٧٥

(٢١) المرجع السابق، ص٤٧٦.

(٢٢) المرجع السابق، ص٤٧٦.

(٢٣) نارايان، فلسفة اليوجا، ص ٦٤

(٢٤) الرشيد، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، ص ٤٧٦

(٢٥) كردي، المذاهب الفلسفية الإلحادية الروحية وتطبيقاتها المعاصرة، ص ١٩.

(٢٦) الرشيد، حركة العصر الجديد مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها،ص٥٧٧.

(٢٧) عبارة عن صناع محتوى يقتنون هذه الكتب، ويذكرون أهم الأفكار في هذه الكتب في فيديو مدته عشر دقائق ويقومون بالترويج لها ولفوائدها.

قائمة المصادر والمراجع

١. أبو الفتوح، هالة. (د.ت)، مفهوم الخلاص في الفكر الهندي، (د.ط)، بيروت، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.

٢. إمام، إمام عبد الفتاح. (٢٠١٥)، معجم ديانات وأساطير العالم، ترجمة: جورج كتورة، (د.ط)، القاهرة، مكتبة مدبولي.

٣. الجهني، مانع بن حماد. (د.ت)، الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب والأحزاب المعاصرة، (ط ٤)، المملكة العربية السعودية، دار الندوة العالمية للطباعة والنشر والتوزيع.

٤. حسن، محمد خليفة. (٢٠٠٢)، تاريخ الأديان: دراسة وصفية مقارنة، (د.ط)، القاهرة، دار الثقافة العربية.

٥. الرشيد، هيفاء بنت ناصر. (٢٠١٥)، حركة العصر الجديد: مفهومها ونشأتها وتطبيقاتها، (ط ٢)، المملكة العربية السعودية، مركز التأصيل للدراسات والبحوث.

٦. الرشيد، هيفاء بنت ناصر. (٢٠١٦)، التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية، (ط ١)، المملكة العربية السعودية، مركز التأصيل للدراسات والبحوث.

٧. كردي، فوز بنت عبد اللطيف. (٢٠١٥)، المذاهب الفلسفية الإلحادية الروحية وتطبيقاتها المعاصرة، (ط ٢)، المملكة العربية السعودية، مركز التأصيل للدراسات والبحوث.

٨. كونزمان، بيتر، وآخرون. (٢٠٠٧)، أطلس الفلسفة، ترجمة: جورج كتورة، (ط ٢)، بيروت، المكتبة الشرقية.

٩. نارايان، ب. ك. (١٩٨٦)، فلسفة اليوغا، (ط ١)، د.م، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.

References in Arabic:

1. Abū al-Futūḥ, Hālah. (n.d.). *Mafhūm al-Khalāṣ fī al-Fikr al-Hindī*. (d.t.). Beirut, al-Tanwīr li-al-Ṭibāʿah wa-al-Nashr wa-al-Tawzīʿ.
2. Imām, Imām ʿAbd al-Fattāḥ. (2015). *Muʿjam Diyānāt wa-Asāṭīr al-ʿĀlam*, translated by George Kattoura. (d.t.). Cairo, Maktabat Madbūlī.
3. al-Juhanī, Mānīʿ ibn Ḥammād. (n.d.). *al-Mawsūʿah al-Muyassarah fī al-Adyān wa-al-Madhāhib wa-al-Aḥzāb al-Muʿāṣirah*. (4th ed.). Saudi Arabia, Dār al-Nadwah al-ʿĀlamiyyah li-al-Ṭibāʿah wa-al-Nashr wa-al-Tawzīʿ.
4. Ḥasan, Muḥammad Khalīfah. (2002). *Tārīkh al-Adyān: Dirāsah Waṣfiyyah Muqāranah*. (d.t.). Cairo, Dār al-Thaqāfah al-ʿArabiyyah.
5. al-Rashīd, Hayfāʾ bint Nāṣir. (2015). *Ḥarakat al-ʿAṣr al-Jadīd: Mafhūmuhā wa-Nashʾatuhā wa-Taṭbīqātuhā*. (2nd ed.). Saudi Arabia, Markaz al-Taʾṣīl li-al-Dirāsāt wa-al-Buḥūth.
6. al-Rashīd, Hayfāʾ bint Nāṣir. (2016). *al-Taṭbīqāt al-Muʿāṣirah li-Falsafat al-Istishfāʾ al-Sharqiyyah*. (1st ed.). Saudi Arabia, Markaz al-Taʾṣīl li-al-Dirāsāt wa-al-Buḥūth.

7. Kurdī, Fawz bint ʿAbd al-Laṭīf. (2015). *al-Madhāhib al-Falsafiyyah al-Ilḥādiyyah al-Rūḥiyyah wa-Taṭbīqātuhā al-Muʿāṣirah*. (2nd ed.). Saudi Arabia, Markaz al-Taʾṣīl li-al-Dirāsāt wa-al-Buḥūth.
8. Kunzmann, Peter, et al. (2007). *Aṭlas al-Falsafah*, translated by George Kattoura. (2nd ed.). Beirut, al-Maktabah al-Sharqiyyah.
9. Nārāyān, B. K. (1986). *Falsafat al-Yūghā*. (1st ed.). n.p., al-Muʾassasah al-Jāmiʿiyyah li-al-Dirāsāt wa-al-Nashr.